

Pengaruh adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup dewasa awal

Online gambling addiction on quality of life in young adulthood

Rahmawati Pratiwi¹, Wahyu Anggoro Bakti¹, Hamka¹, Aniq Hudiyah Bil Haq¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penulis korespondensi: Rahmawati Pratiwi; Email: rp230@umkt.ac.id

(Naskah masuk 13 Januari 2026; direvisi 18 April 2026; diterima 30 April 2026; terbit 8 Mei 2026)

Abstrak

Adiksi judi *online* menjadi isu yang semakin mendapat perhatian seiring dengan kemudahan akses yang tersedia serta dampaknya terhadap kualitas hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup pada individu dewasa awal. Sebanyak 39 partisipan yang telah melakukan aktivitas judi *online* dalam dua minggu terakhir direkrut menggunakan teknik *snowball sampling*. Kecanduan judi *online* diukur menggunakan *Online Gambling Symptom Assessment Scale* (OG-SAS), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF versi Indonesia. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi judi *online* secara signifikan memprediksi penurunan kualitas hidup pada seluruh domain, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan judi *online*, semakin rendah kualitas hidup individu. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi untuk mengatasi perilaku judi *online* guna meningkatkan kesejahteraan pada dewasa awal.

Kata kunci: adiksi, dewasa awal, judi *online*, kualitas hidup

Abstract

Online gambling addiction has become an increasingly prominent issue due to its ease of access and potential impact on individuals' quality of life. This study aimed to examine the effect of online gambling addiction on quality of life among individuals in early adulthood. A total of 39 participants who had engaged in online gambling within the past two weeks were recruited using a snowball sampling technique. Online gambling addiction was measured using the Online Gambling Symptom Assessment Scale (OG-SAS), while quality of life was assessed using the Indonesian version of the WHOQOL-BREF. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that online gambling addiction significantly predicted lower quality of life across all domains, including physical health, psychological health, social relationships, and environmental conditions. These findings suggest that higher levels of online gambling addiction are associated with poorer overall quality of life. This study highlights the importance of addressing online gambling behaviors in efforts to improve well-being among early adults.

Keywords: addiction, early adulthood, online gambling, quality of life

Pendahuluan

Ketika memasuki tahap usia dewasa, individu akan memiliki tugas perkembangan yang berbeda jika dibandingkan dengan tahapan perkembangan sebelumnya. Perbedaan terkait dengan kemandirian, keuangan, pekerjaan, perubahan tanggung jawab dan nilai-nilai kehidupan akan dihadapi oleh individu dalam usia dewasa awal tersebut (Hurlock, 1980). Menurut Cheng et al. (2014), kualitas hidup pada usia dewasa berhubungan dengan kepribadian, tingkat pekerjaan, kualifikasi pendidikan, kemampuan masa kanak-kanak, dan kelas sosial orang tua. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kualitas hidup pada usia dewasa berkaitan dengan pengalaman kesejahteraan, yang ditentukan oleh status sosial

seperti memiliki kontrol terhadap hidup dan memiliki rasa aman secara personal dan sosial (Umb Carlsson & Adolfsson, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup manusia memiliki peran penting dalam kehidupan, yang mana dalam penelitian lain menyebutkan bahwa kualitas hidup yang baik berhubungan dengan risiko kematian yang lebih rendah (Phyo *et al.*, 2020).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai sebuah konsep yang digunakan untuk memahami kesejahteraan hidup individu atau populasi selama kehidupan mereka pada titik waktu tertentu (Teoli & Bhardwaj, 2024). Hal tersebut berkaitan dengan kesehatan, baik secara fisik, mental dan spiritual, hubungan sosial, status pendidikan, lingkungan kerja, status sosial, kekayaan, perasaan aman dan nyaman serta berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan lainnya (Teoli & Bhardwaj, 2024). World Health Organization (WHO) memberikan definisi kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap keadaan mereka dalam hidup, berdasarkan konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal (The Whoqol Group, 1998). Kualitas hidup juga berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan hal yang menjadi perhatian setiap individu (World Health Organization, 1996). Kualitas hidup dianggap sebagai konsep multidimensional karena mengacu pada berbagai aspek kehidupan manusia yang mana bersifat penilaian subjektif individu (Center for Disease Control and Prevention, 2022).

Kemudian pandemi Covid-19 datang yang diumumkan pertama kali oleh WHO dengan adanya wabah virus tersebut pada tahun 2020 yang kemudian menjadi pandemi global di seluruh dunia (World Health Organization, 2020). Meskipun pandemi Covid-19 telah berlalu selama lebih dari empat tahun, pengaruhnya terhadap segala aspek kehidupan manusia masih berlangsung, seperti aspek sosial, ekonomi, pendidikan, pekerjaan, kesehatan secara fisik dan psikologis, serta berbagai aspek yang berpengaruh pada kehidupan lainnya. Pengaruhnya terhadap berbagai aspek kehidupan ini meningkatkan beberapa penggunaan yang menunjang kehidupan sehari-hari, yaitu salah satunya penggunaan internet.

Selama masa pandemi Covid-19, berdasarkan data dari Kominfo (2020) dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), terjadi peningkatan penggunaan internet yang cukup signifikan. Hal ini dikarenakan keadaan pandemi Covid-19 membuat semua kegiatan beralih secara *online*, seperti untuk bekerja, belajar, berbelanja dan sebagainya. Kondisi penggunaan internet yang masif untuk berbagai kegiatan sehari-hari, juga mengalihkan salah satu kegiatan yang juga cukup meningkat selama pandemi Covid-19, yaitu perjudian secara *online*. Beberapa negara seperti di Inggris dan Australia, menunjukkan peningkatan dan individu yang semakin banyak terpengaruh adiksi judi *online* (Smith, 2023).

Laporan hasil survei yang dilakukan oleh Université Laval, melaporkan bahwa terjadi peningkatan 10 kali lebih banyak masalah terkait judi *online*, dari sekitar 1.6% pada tahun 2018 menjadi 16% di tahun 2021 (Lejtenyi, 2023). Hal ini disebabkan oleh meningkatnya waktu individu dalam mengakses internet selama masa pandemi. Kondisi tersebut terjadi karena adanya pembatasan aktivitas di luar rumah, rasa bosan, depresi, kecemasan, serta paparan berbagai iklan selama menggunakan internet, termasuk iklan mengenai judi *online* (Lejtenyi, 2023; Smith, 2023). Di samping itu, sebuah penelitian studi kasus di Indonesia menyebutkan bahwa aksi perjudian secara *online* dijadikan sebagai mata pencaharian tambahan selama pembatasan sosial untuk memenuhi kebutuhan hidup, selain sebagai hiburan dan hobi (Dwihayuni & Fauzi, 2021).

Meskipun terdapat berbagai kondisi khusus selama pembatasan kegiatan pada masa pandemi Covid-19, judi secara umum, dan judi *online* secara khusus, tetap memberikan dampak negatif bagi penggunanya, baik secara personal, sosial, maupun finansial. Masalah kesehatan yang dialami individu yang mengakses judi dapat mencakup gangguan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kondisi emosional. Ketika perilaku tersebut berkembang menjadi

perjudian yang berlebihan, dampaknya dapat menjadi lebih serius, seperti munculnya gejala disfungsi dalam kehidupan sehari-hari dan masalah perilaku (McCormack & Griffiths, 2011). Selain kondisi tersebut, individu yang mengakses judi *online* juga dapat mengalami dampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, kepuasan hidup, dan kualitas hidup (Budiman et al., 2022; Koivula et al., 2021; Papineau et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sidiq et al. (2024) individu yang terlibat dalam perjudian secara *online* cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, aktivitas judi *online* juga memiliki hubungan yang positif terhadap kecenderungan perilaku impulsif, yang mana perilaku tersebut akan mempengaruhi kemampuan individu dalam pengambilan keputusan di kehidupan sehari-hari.

Adiksi terhadap judi *online* ternyata membawa dampak lain terhadap kondisi psikologis. Berdasarkan pemberitaan media massa, beberapa pelaku judi *online* dilaporkan memilih mengakhiri hidup karena terjerat utang. Misalnya, terdapat kasus seorang anggota TNI yang bunuh diri akibat memiliki utang hingga ratusan juta rupiah setelah bermain judi *online* (Ayu, 2024). Selain itu, seorang pekerja di IKN dan seorang ASN juga dilaporkan melakukan bunuh diri karena terlilit utang dan pinjaman *online* yang berkaitan dengan keterlibatan mereka dalam judi *online* (Sukma, 2024). Selain itu, akibat terjerumus dalam judi *online*, banyak kasus kriminal terjadi seperti penggelapan uang perusahaan dilakukan oleh karyawan, pembobolan brankas toko, istri yang membunuh suami karena suami yang terlibat judi *online*, dan seorang ayah yang tega menjual anaknya untuk membeli *handphone* yang digunakan berjudi *online* (Ayu, 2024; Sukma, 2024).

Adiksi terhadap judi *online* memicu keinginan kuat dan rasa penasaran bagi pemainnya, seperti memiliki rasa kompetisi untuk menang dan cenderung akan meningkatkan jumlah uang taruhan seiring dengan bermain yang dilakukan (Asriadi, 2021). Walaupun seperti itu, adiksi terhadap judi *online* memiliki banyak dampak negatif terhadap kondisi psikologis, ekonomi, waktu dan intensi untuk melakukan perilaku kriminal, serta prestasi akademik bagi pemain yang masih menempuh pendidikan (Lubis et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup pada individu yang berada dalam tahap perkembangan usia dewasa awal. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini adalah adiksi judi *online* akan berdampak pada kualitas hidup individu dewasa awal pelaku judi *online*, yang akan dilihat pengaruhnya terhadap setiap domain kualitas hidup yaitu domain kesehatan fisik, psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu berusia dewasa awal yang pernah terlibat dalam perjudian *online* dalam jangka waktu kurang lebih dua minggu terakhir. Dewasa awal dipilih dalam penelitian karena usia ini merupakan periode yang memiliki tingkat risiko untuk mengembangkan perilaku judi bermasalah (Krotter et al., 2025). Untuk penentuan jangka waktu dua minggu terakhir keterlibatan dalam judi *online*, kami menentukan berdasarkan pertimbangan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Auer dan Griffiths (2026) menyebutkan bahwa jumlah seseorang berjudi selama seminggu meningkatkan peluang risiko tinggi dalam berjudi. Sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa individu yang berjudi minimal satu kali dalam jangka waktu 30 hari, tidak memiliki risiko menjadi

penjudi bermasalah (Auer & Griffiths, 2024). Oleh karena itu, kami menentukan batasan waktu dua minggu dalam penelitian ini.

Penggunaan teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *snowball sampling* yang mana penentuan sampel bermula dari jumlah yang kecil, lalu bertambah ke jumlah yang lebih besar (Sugiyono, 2021). Selain itu, penggunaan sampel ini digunakan pada penelitian dengan individu dengan karakteristik khusus yang mungkin akan sulit diidentifikasi (Neuman, 2014). Adapun dengan karakter individu yang melakukan judi *online*, ada kemungkinan bahwa subjek tidak akan terlalu terbuka dengan kondisinya sebagai pelaku judi *online* dengan stigma yang negatif. Sebanyak 39 orang yang dalam jangka waktu dua minggu terakhir pernah terlibat perjudian *online*, bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Subjek diberikan penjelasan bahwa pengisian skala dapat bersifat anonim. Namun, beberapa subjek yang memberikan jawaban tidak lengkap maka akan digugurkan, hingga diperoleh 39 orang sebagai subjek penelitian ini.

Tabel 1. Data demografi partisipan penelitian

Kategori	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	92.3
Perempuan	3	7.7
Usia (tahun)		
20	4	10.2
21	6	15.4
22	6	15.4
23	13	33.3
24	5	12.8
25	3	7.7
26	1	2.6
27	1	2.6
Cara perolehan informasi judi <i>online</i>		
Teman	29	74.4
Iklan	5	12.8
Mencari tahu sendiri	5	12.8
Cara perolehan modal judi <i>online</i>		
Uang saku kuliah	17	27
Hasil bekerja	17	27
Menjual barang pribadi	3	4.8
Tabungan pribadi	7	11
Meminta orang tua/keluarga	6	9.5
Meminjam dari orang lain/berhutang	7	11.1
Mengambil uang/barang orang lain tanpa diketahui pemiliknya	3	4.8
Dikasih teman	1	1.6
Memutar hasil judi	1	1.6
Hasil keuntungan <i>crypto currency</i>	1	1.6

Laki-laki merupakan partisipan yang paling banyak dalam penelitian ini (92.3%), dengan mayoritas usia 23 tahun (33.3%). Selain itu, dalam memperoleh informasi mengenai judi *online* sampai tahap mereka akhirnya mengakses situs judi tersebut, partisipan lebih banyak mendapatkan informasi melalui teman (74.4%). Kemudian data terkait dengan cara perolehan modal atau uang yang digunakan partisipan untuk melakukan judi *online*, diperoleh data bahwa partisipan yang masih berkuliah menggunakan uang saku. Selain itu, partisipan lainnya menggunakan uang hasil bekerja secara mandiri menjadi cara yang paling banyak digunakan untuk memperoleh modal awal atau uang yang akan digunakan berjudi *online*.

Instrumen Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi judi *online* dengan kualitas hidup dewasa awal. Pada variabel adiksi judi *online* digunakan alat ukur berupa *Online Gambling Symptom Assessment Scale* (OG-SAS) dari Kalkan dan Griffiths (2021) yang berjumlah 12 aitem. Skala OG-SAS merupakan skala adaptasi dari *Gambling Symptom Assessment Scale* yang dikembangkan oleh Kim et al. (2009) yang didasarkan pada gejala *pathological gambling disorder* dalam DSM IV-TR.

Skala OG-SAS ini diterjemahkan oleh bantuan profesional dan dilakukan penilaian oleh *rater*, serta tahap akhir dilakukan uji coba pada *pilot study* sebelum penelitian ini dilakukan. Hasil uji coba diperoleh nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0.397 hingga 0.830 dan nilai estimasi reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.914. Hal ini menunjukkan daya diskriminasi aitem yang baik karena berada di atas 0.3 dan nilai estimasi reliabilitas berada di atas 0.7 (Azwar, 2012).

Variabel kualitas hidup diukur dengan menggunakan skala WHOQOL-BREF versi Indonesia yang merupakan bentuk singkat dari WHOQOL-100. Skala tersebut memiliki 26 pernyataan dengan 24 pernyataan untuk mengungkap empat domain kualitas hidup, yaitu tentang kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Sedangkan dua pernyataan lainnya terkait dengan kesehatan secara umum dan kualitas hidup yang dirasakan. Hasil skoring dengan total skor setiap domain yang lebih tinggi, menggambarkan kualitas hidup yang lebih tinggi (World Health Organization, 1996). Pada penelitian yang dilakukan oleh Wariki et al. (2021), diketahui WHOQOL-BREF memiliki reliabilitas sebesar 0.90.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Winarsunu, 2014). Analisis regresi dilakukan pada variabel adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup dewasa awal. Selanjutnya pada analisis data, diujikan variabel adiksi judi *online* terhadap masing-masing empat domain dalam variabel kualitas hidup, yaitu domain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Sebelum melakukan analisis regresi linear, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas.

Hasil

Penelitian ini melakukan analisis pengaruh judi *online* terhadap kualitas hidup dengan 39 orang partisipan yang berada dalam kategori dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa adiksi judi *online* berpengaruh terhadap kualitas hidup individu dewasa awal ($b = -.225$; $p = .003$) dengan kontribusi sebesar 22.1%. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi judi *online* berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup dewasa awal, dengan judi *online* dapat menjelaskan 22.1% perubahan dalam kualitas hidup dewasa awal. Berdasarkan persamaan regresi ($Y = a + bX$) diperoleh bahwa $Y = 30.530 - 0.225X$, sehingga dari persamaan tersebut diperoleh pemahaman jika nilai adiksi judi *online* meningkat, maka skor kualitas hidup akan mengalami penurunan.

Selanjutnya, diketahui bahwa adiksi judi *online* berpengaruh terhadap setiap domain kualitas hidup. Adiksi judi *online* berpengaruh terhadap domain kesehatan fisik ($\beta = -.405$; $p = .011$) dengan kontribusi sebesar 16.4%. Selanjutnya, adiksi judi *online* juga berpengaruh

terhadap domain psikologis ($\beta = -.530$; $p < .001$) dengan kontribusi sebesar 28.1%. Pada domain hubungan sosial, adiksi judi *online* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = -.347$; $p = .031$) dengan kontribusi sebesar 12%. Selain itu, adiksi judi *online* berpengaruh terhadap domain lingkungan ($\beta = -.420$; $p = .008$) dengan kontribusi sebesar 17.7%.

Tabel 2. Hasil analisis regresi linier sederhana

	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Kualitas hidup	-.225	.069	-.470	.003	.221
Kesehatan fisik	-.818	.304	-.405	.011	.164
Psikologis	-.206	.054	-.530	< .001	.281
Hubungan sosial	-.142	.063	-.347	.031	.120
Lingkungan	-.195	.069	-.420	.008	.177

Berdasarkan hasil pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa domain psikologis pada variabel kualitas hidup merupakan domain yang paling besar dipengaruhi oleh adiksi judi *online* dibandingkan domain kualitas hidup lainnya. Domain psikologis dalam kualitas hidup mencakup aspek perasaan positif, proses berpikir, kemampuan belajar, memori dan konsentrasi, harga diri, gambaran diri dan penampilan, serta perasaan negatif.

Tabel 3. Kategorisasi adiksi judi *online*

Kategori	Rentang skor	<i>n</i>	%
Ringan	0–8	22	56.4
Sedang	21–30	16	41
Parah	31–40	1	2.6
Ekstrem	41–48	0	0

Berdasarkan Tabel 3 mengenai kategorisasi adiksi judi *online*, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori adiksi ringan terhadap judi *online*, yaitu sebesar 56.4%. Selanjutnya, sebanyak 41% subjek berada pada kategori adiksi judi *online* sedang, sedangkan satu subjek berada pada kategori adiksi parah terkait keterlibatannya dalam judi *online*.

Tabel 4. Kategorisasi kualitas hidup per domain

Kategori	Rentang skor	Kesehatan fisik	Psikologis	Hubungan sosial	Lingkungan
Sangat buruk	0-20	0	2	2	1
Buruk	21-40	6	8	2	7
Sedang	41-60	9	11	19	11
Baik	61-80	19	13	10	17
Sangat baik	81-100	5	5	6	3

Kategorisasi kualitas hidup berdasarkan setiap domain dapat dilihat pada Tabel 4. Berdasarkan tabel tersebut, terdapat dua partisipan yang berada pada kategori sangat buruk pada domain psikologis dan hubungan sosial. Kemudian, delapan partisipan berada pada kategori buruk pada domain psikologis. Jumlah partisipan paling banyak pada kategori sedang terdapat pada domain hubungan sosial. Sementara itu, pada kategori baik, jumlah partisipan paling banyak terdapat pada domain kesehatan fisik, sedangkan pada kategori sangat baik, jumlah partisipan paling banyak terdapat pada domain hubungan sosial.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi judi *online* memengaruhi kualitas hidup pada setiap domainnya. Hal ini dapat terjadi karena jumlah situs atau platform judi *online* meningkat pesat seiring dengan kemudahan akses melalui *smartphone* dan masifnya promosi

iklan, sehingga risiko munculnya perilaku judi bermasalah juga semakin meningkat. Pada domain kesehatan fisik, adiksi judi *online* dapat menyebabkan gangguan fisik yang signifikan. Individu yang terlibat dalam judi *online* secara berlebihan sering mengalami penurunan energi fisik, gangguan tidur, kelelahan, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Wulandari et al., 2024). Selain itu, para penjudi *online* sering kali kurang memperhatikan kesehatan pribadi, seperti merokok dan mengonsumsi alkohol. Beberapa laporan juga menunjukkan bahwa individu dengan masalah perjudian *online* dapat berasal dari kelompok penyandang disabilitas karena kemudahan akses terhadap aktivitas perjudian (Ghelfi et al., 2023; McCormack & Griffiths, 2011; Redondo, 2015). Terkait kualitas hidup pada domain psikologis, penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh adiksi judi *online* terhadap kondisi psikologis individu. Hal ini dapat terjadi karena adiksi umumnya berkaitan erat dengan gejala gangguan mental. Banyak individu melakukan judi sebagai mekanisme koping terhadap kondisi psikologis tertentu, seperti kecemasan dan depresi (Fahrudin et al., 2024).

Penelitian terdahulu pada sampel perempuan di Kanada yang memiliki masalah terkait dengan perjudian, dilaporkan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami beberapa gangguan mental seperti depresi, fobia sosial, dan ketergantungan pada alkohol (Afifi et al., 2010). Selain itu, para individu yang melakukan judi *online* juga sering dilaporkan mengalami distres secara psikologis dan emosi negatif yang lebih besar (Gainsbury et al., 2014; Goldstein et al., 2016).

Individu yang sudah didiagnosis sebagai penjudi patologis juga dilaporkan mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati (Ghelfi et al., 2023). Hal tersebut sesuai dengan data hasil penelitian ini bahwa subjek cenderung lebih banyak berada pada kategori buruk dan sangat buruk dalam domain psikologis, jika dibandingkan dengan domain kualitas hidup lainnya. Keadaan ini menandakan bahwa subjek mengalami ketergangguan terkait dengan perasaan, harga diri, dan kemampuan berpikir termasuk konsentrasi. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa para individu yang terlibat perjudian sering kali mengalami distorsi kognitif terkait dengan kegiatan berjudi yang mereka lakukan (Labrador et al., 2020).

Domain hubungan sosial dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh adiksi judi *online*. Pada domain ini, aspek yang dibahas terkait dengan hubungan personal dan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu. Namun, selain beban finansial dan psikologis yang dimiliki, individu yang melakukan judi biasanya akan memiliki hubungan personal dan sosial yang kurang baik dengan sekitar. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa efek adiksi tersebut bisa membawa dampak bagi enam orang lain di sekitarnya, termasuk individu yang mengalami adiksi, dengan pasangan dan anak sebagai individu yang paling banyak terdampak (Goodwin et al., 2017).

Dampak yang paling banyak terjadi pada orang di sekitar adalah dampak secara emosional atau psikologis dan kerusakan hubungan. Peningkatan tensi dan konflik hubungan dengan orang di sekitar karena sering kali berbohong, masalah kepercayaan, tidak menikmati waktu dengan orang yang dicintai, beberapa mengalami kekerasan emosional, dan ancaman perpisahan atau mengakhiri hubungan, serta isolasi sosial (Spence et al., 2025). Kondisi ini dapat memungkinkan terjadi karena para pelaku judi sering kali mencari sumber dana untuk melakukan judi dengan cara meminjam dari orang lain, atau bahkan mengambil aset milik orang lain untuk menutupi kesulitan finansial karena berjudi. Seperti pada partisipan penelitian ini, beberapa partisipan mengaku tidak segan untuk mengambil barang orang lain agar memiliki modal untuk berjudi. Kondisi ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa individu yang sudah dikategorikan memiliki gangguan berjudi, mereka

sering melakukan tindakan atau perilaku ilegal termasuk mencuri, yang mana perilaku ini berhubungan dengan kualitas hidup yang memburuk (Grant & Chamberlain, 2023).

Untuk domain lingkungan dalam kualitas hidup berhubungan dengan finansial dan berkaitan dengan stabilitas secara ekonomi bagi individu. Pada individu yang memiliki ketergantungan judi *online* sering kali mengakibatkan kerugian secara finansial, memunculkan budaya berhutang, dan penurunan produktivitas dalam keseharian termasuk dalam bidang akademik serta pekerjaan. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa stres finansial akibat berhutang menjadi salah satu indikator yang kuat menunjukkan masalah perjudian yang parah pada individu (Koomson *et al.*, 2022; Swanton & Gainsbury, 2020).

Beberapa partisipan menyebutkan bahwa mereka menggunakan uang pribadi dari bekerja, uang saku dari orang tua, menggunakan tabungan, menjual pribadi, berhutang dan bahkan mengambil barang orang lain. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami gangguan perilaku judi, akan terlibat pada perilaku ilegal dan sering dilaporkan memiliki masalah keuangan atau tidak mampu membayar tagihan karena rekeningnya kosong (Grant & Chamberlain, 2023). Adapun sebenarnya individu yang berjudi terkadang selain karena menjadikan judi sebagai aktivitas koping akan permasalahan mereka, terkadang mereka melakukan judi karena alasan uang.

Pada penelitian ini, ada sebagian partisipan yang memutar hasil perolehan judi untuk berjudi kembali. Penelitian oleh Lostutter *et al.* (2019) pada mahasiswa perguruan tinggi, mereka yang memiliki sikap *power-prestige* (uang dianggap sebagai gambaran kesuksesan) dan kecemasan (uang dianggap sebagai sumber perlindungan dari distress emosi), akan memiliki kemungkinan besar untuk terlibat perjudian dan mengalami konsekuensi yang besar akibat perjudian. Mereka menganggap judi adalah cara mereka untuk meningkatkan finansial, karena banyak media di luar yang menggambarkan judi akan meningkatkan uang, kekuasaan, dan status seseorang. Keadaan ini juga menggambarkan adanya distorsi kognitif pada individu terkait dengan perjudian walaupun ada konsekuensi negatif atas tindakannya (Labrador *et al.*, 2020).

Secara keseluruhan, partisipan pada penelitian ini masih berada dalam tahapan kualitas hidup yang mengarah ke baik. Hal ini dapat dilihat dari kategorisasi pada setiap domain yang ada dalam kualitas hidup, bahwa lebih banyak partisipan yang berada pada kategori sedang hingga mengarah ke baik. Terkait dengan keadaan tersebut, dapat dipahami bahwa kategorisasi adiksi judi *online* partisipan dalam penelitian ini mengarah pada kategori sedang ke ringan. Hanya ada satu subjek yang masuk dalam kategori parah dalam adiksinya terhadap judi *online*, dan tidak ada partisipan yang berada pada kategori adiksi judi *online* ekstrem yang dapat diklasifikasikan sebagai *problem gambler*. Namun, dengan adanya penelitian ini secara keseluruhan dapat dibuktikan bahwa adiksi judi *online* memiliki dampak terhadap keseluruhan domain kualitas hidup individu terutama dewasa awal.

Tidak hanya di Indonesia, masalah judi *online* juga terjadi di negara lain, seperti Amerika Serikat. Berdasarkan FDU Poll dan survei publik, sekitar 10% laki-laki berusia 18–30 tahun menunjukkan indikasi masalah perjudian. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya perjudian *online*, terutama karena paparan iklan yang masif, seperti taruhan olahraga daring dan mesin *slot online*, yang banyak menyasar kelompok usia muda (Fairleigh Dickinson University, 2024). Selain itu, penelitian Wardle *et al.* (2024) menunjukkan bahwa kemudahan akses terhadap judi *online* dapat menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat. Dampaknya tidak hanya terlihat pada aspek ekonomi, tetapi juga pada lingkungan sosial individu dan komunitas yang mengalami tekanan secara signifikan.

Selain itu, partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 92.3% dari seluruh partisipan penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak terlibat dalam aktivitas perjudian karena lebih menyukai kegiatan berisiko dan memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang lebih tinggi (Wong et al., 2013). Selain itu, laki-laki juga menggunakan judi sebagai sarana untuk mencari kesenangan, bersosialisasi dengan lingkungan, dan berkompetisi (Krupka et al., 2025). Kondisi ini berbeda dengan perempuan yang cenderung memilih aktivitas yang memberikan keuntungan dengan risiko yang lebih rendah. Perbedaan motivasi tersebut membuat perjudian sering kali bukan menjadi aktivitas yang dipilih oleh perempuan (Krupka et al., 2025; Wong et al., 2013).

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan pendekatan rekrutmen yang lebih efektif agar subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian bersedia untuk berpartisipasi. Selain itu, penelitian berikutnya juga disarankan untuk menjangkau wilayah yang lebih luas agar dapat menggambarkan dampak adiksi judi *online* secara lebih mendalam, terutama mengingat penyebarannya yang semakin masif di Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam merumuskan tindakan korektif terhadap permasalahan judi *online*.

Kesimpulan

Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup individu dewasa awal pada setiap domainnya. Pada domain kesehatan fisik, adiksi judi *online* dapat menyebabkan gangguan fisik yang signifikan karena pelaku sering kali mengabaikan kesehatan demi aktivitas perjudian. Pada domain psikologis, aktivitas judi erat kaitannya dengan gejala gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Bahkan, dalam beberapa kondisi, individu menjadikan aktivitas judi sebagai mekanisme koping terhadap permasalahan psikologis yang dialaminya.

Selain itu, domain hubungan sosial juga dapat dipengaruhi oleh adiksi judi *online* karena pelaku cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk berjudi. Kondisi ini dapat mengganggu hubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, perilaku judi yang berisiko juga berpotensi menimbulkan konflik, kekerasan, atau tindakan merugikan lainnya terhadap lingkungan sosial pelaku. Pada domain lingkungan, pelaku judi *online* sering kali mengalami kerugian finansial dan gangguan terhadap stabilitas ekonominya. Dengan adanya kemudahan akses terhadap aktivitas perjudian, adiksi judi *online* dapat mengganggu kualitas hidup individu dewasa awal secara menyeluruh.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tahap awal dalam menganalisis dampak adiksi judi *online* terhadap kualitas hidup individu dewasa awal. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian lanjutan yang mengkaji dampak judi *online* dari berbagai aspek, seperti psikologis, ekonomi, dukungan sosial, dan aspek lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan subjek, terutama karena saat ini judi *online* telah hadir dan tersebar di berbagai platform digital dengan beragam bentuk permainan.

Kontribusi penulis. RP dan WAB berkontribusi dalam *conceptualization, investigation, formal analysis, writing - original draft*, dan *writing - review and editing*. H dan AHBH berkontribusi dalam *formal analysis* dan *supervision*.

Konflik kepentingan. Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Afifi, T. O., Cox, B. J., Martens, P. J., Sareen, J., & Enns, M. W. (2010). The relationship between problem gambling and mental and physical health correlates among a nationally representative sample of Canadian women. *Canadian Journal of Public Health*, 101(2), 171–175. <https://doi.org/10.1007/BF03404366>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Profil internet Indonesia 2022*. <https://survei.apjii.or.id/survei>
- Asriadi. (2021). *Analisis kecanduan judi online (Studi kasus pada siswa SMK An Nas Mandai Maros Kabupaten Maros)* [Skripsi, Universitas Negeri Makassar]. <https://eprints.unm.ac.id/20023/>
- Auer, M., & Griffiths, M. D. (2024). Predicting high-risk gambling based on the first seven days of gambling activity after registration using account-based tracking data. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(6), 3397–3413. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01056-4>
- Auer, M., & Griffiths, M. D. (2026). Using machine-learning algorithms to predict self-reported problem gambling among a sample of online gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01602-2>
- Ayu, R. D. (2024, June 13). *Bahaya judi online hingga Jokowi beri peringatan, siapa saja yang sudah jadi korban?* Tempo. <https://www.tempo.co/ekonomi/bahaya-judi-online-hingga-jokowi-beri-peringatan-siapa-saja-yang-sudah-jadi-korban--49682>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Budiman, R., Romadini, N. A., Herwandi Aziz, M. A., & Pratama, A. G. (2022). The impact of online gambling among Indonesian teens and technology. *IAIC Transactions on Sustainable Digital Innovation*, 3(2), 162–167. <https://doi.org/10.34306/itsdi.v3i2.559>
- Center for Disease Control and Prevention. (2022, August 4). *HRQOL concepts*. https://archive.cdc.gov/www_cdc.gov/hrqol/concept.htm
- Cheng, H., Green, A., Wolpert, M., Deighton, J., & Furnham, A. (2014). Factors influencing adult quality of life: Findings from a nationally representative sample in the UK. *Personality and Individual Differences*, 68, 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.026>
- Dwihayuni, Y. P., & Fauzi, A. M. (2021). The motive for the action of online gambling as an additional livelihood during social restrictions due to the Covid-19 pandemic. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 16(2), 108–116. <https://doi.org/10.20473/jsd.v16i2.2021.108-116>
- Fahrudin, A., Satispi, E., Subardhini, M., Andayani, R. H. R., Jayaputra, A., Yuniarti, L., Wijayanti, F., & Suryani, S. (2024). Online gambling addiction: Problems and solutions for policymakers and stakeholders in Indonesia. *Journal of Infrastructure Policy and Development*, 8(11), 9077. <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i11.9077>
- Fairleigh Dickinson University. (2024, September 19). *FDU poll finds online betting leads to problems for young men*. <https://www.fdu.edu/news/fdu-poll-finds-online-betting-leads-to-problems-for-young-men/>
- Gainsbury, S. M., Blankers, M., Wilkinson, C., Schelleman-Offermans, K., & Cousijn, J. (2014). Recommendations for international gambling harm-minimisation guidelines: Comparison with effective public health policy. *Journal of Gambling Studies*, 30(4), 771–788. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9389-2>
- Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2023). Online gambling: A systematic review of risk and protective factors in the adult population. *Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673–699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>
- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N. S., & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 68–76. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.003>
- Goodwin, B. C., Browne, M., Rockloff, M., & Rose, J. (2017). A typical problem gambler affects six others. *International Gambling Studies*, 17(2), 276–289. <https://doi.org/10.1080/14459795.2017.1331252>
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2023). Illegal behaviors as a consequence of gambling disorder. *The American Journal on Addictions*, 32(1), 40–46. <https://doi.org/10.1111/ajad.13360>

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.; 5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Kalkan, B., & Griffiths, M. D. (2021). The psychometric properties of the Online Gambling Symptom Assessment Scale (OGSAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 303–313. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9981-x>
- Kim, S. W., Grant, J. E., Potenza, M. N., Blanco, C., & Hollander, E. (2009). The Gambling Symptom Assessment Scale (G-SAS): A reliability and validity study. *Psychiatry Research*, 166(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.11.008>
- Koivula, A., Oksanen, A., Sirola, A., Savolainen, I., Kaakinen, M., Zych, I., & Paek, H.-J. (2021). Life satisfaction and online-gambling communities: A cross-national study of gambling activities among young Finnish, American, South Korean and Spanish people. *Journal of Gambling Studies*, 38(4), 1195–1214. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10081-8>
- Kominfo. (2020, May 6). *Terjadi pergeseran penggunaan internet selama masa pandemi*. <https://www.komdigi.go.id/berita/pengumuman/detail/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi>
- Koomson, I., Churchill, S. A., & Munyanyi, M. E. (2022). Gambling and financial stress. *Social Indicators Research*, 163(1), 473–503. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02898-6>
- Krotter, A., Secades-Villa, R., Iza-Fernández, C., & González-Roz, A. (2025). Risk factors of at-risk/problem gambling among young adult Spanish students. *Journal of Prevention*, 46(2), 231–244. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00814-x>
- Krupka, D., Brzoza, J., Cugier, O., Szwajkowski, M., Szwach, J., Raczowska, M., Chełmoński, A., & Drewniowska, J. (2025). Gambling behaviour, motivations, and gender differences among medical students in Poland: Survey-based study. *Healthcare*, 13(20), 2555. <https://doi.org/10.3390/healthcare13202555>
- Labrador, M., Labrador, F. J., Crespo, M., Echeburúa, E., & Becoña, E. (2020). Cognitive distortions in gamblers and non-gamblers of a representative Spanish sample. *Journal of Gambling Studies*, 36(1), 207–222. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09870-z>
- Lejtenyi, P. (2023, March 15). *Online gambling drew record numbers of players during the pandemic, new study finds*. Concordia University. <https://www.concordia.ca/news/stories/2023/03/15/online-gambling-drew-record-numbers-of-players-during-the-pandemic-new-study-finds.html>
- Lostutter, T. W., Enkema, M., Schwebel, F., Cronic, J. M., Garberson, L. A., Ou, B., Lewis, M. A., & Larimer, M. E. (2019). Doing it for the money: The relationship between gambling and money attitudes among college students. *Journal of Gambling Studies*, 35(1), 143–153. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9789-4>
- Lubis, A. A., Saleh, S., & Marsa, Y. J. (2022). The phenomenon of online gambling under the guise of online games among college student. *Journal of Humanities and Social Studies*, 6(3), 363–367. <https://doi.org/10.33751/jhss.v6i3.6794>
- McCormack, A., & Griffiths, M. (2011). The effects of problem gambling on quality of life and wellbeing: A qualitative comparison of online and offline problem gamblers. *Gambling Research: Journal of the National Association for Gambling Studies*, 23(1), 63–81. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.443683607024145>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Papineau, E., Lacroix, G., Sévigny, S., Biron, J.-F., Corneau-Tremblay, N., & Lemétayer, F. (2018). Assessing the differential impacts of online, mixed, and offline gambling. *International Gambling Studies*, 18(1), 69–91. <https://doi.org/10.1080/14459795.2017.1378362>
- Phyo, A. Z. Z., Freak-Poli, R., Craig, H., Gasevic, D., Stocks, N. P., Gonzalez-Chica, D. A., & Ryan, J. (2020). Quality of life and mortality in the general population: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 20(1), 1596. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09639-9>
- Redondo, I. (2015). Assessing the risks associated with online lottery and casino gambling: A comparative analysis of players' individual characteristics and types of gambling. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(5), 584–596. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9531-0>

- Sidiq, F., Suhaimi, N. B. A., & Kalfin. (2024). The effect of online gambling on mental health: Study on teenagers in Panimbang district, Banten. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.46336/ijhms.v2i1.69>
- Smith, J. A. (2023, May 8). *The rise in online gambling during the COVID-19 pandemic*. The Dawn Wellness Centre and Rehab Thailand. <https://thedawnrehab.com/blog/the-rise-in-online-gambling-during-the-covid-19-pandemic/>
- Spence, K., Dowling, N. A., Browne, M., Rockloff, M., Merkouris, S. S., & Dias, S. E. (2025). It was never-ending...: Investigating gambling harm reported by affected others. *Journal of Gambling Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10899-025-10388-w>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Sukma, A. M. (2024, October 9). *Fakta judi online: Bikin bapak tega jual bayi, pekerja IKN nekat bunuh diri*. Bisnis.com. <https://www.bisnis.com/read/20241009/638/1805972/fakta-judi-online-bikin-bapak-tega-jual-bayi-pekerja-ikn-nekat-bunuh-diri>
- Swanton, T. B., & Gainsbury, S. M. (2020). Debt stress partly explains the relationship between problem gambling and comorbid mental health problems. *Social Science & Medicine*, 265, 113476. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113476>
- Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2024). *Quality of life*. StatPearls.
- The Whoqol Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569–1585. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)
- Umb Carlsson, Ö., & Adolfsson, P. (2018). Quality of life is to experience adult social status. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 15(4), 272–283. <https://doi.org/10.1111/jppi.12282>
- Wardle, H., Degenhardt, L., Marionneau, V., Reith, G., Livingstone, C., Sparrow, M., Tran, L. T., Biggar, B., Bunn, C., Farrell, M., Kesaite, V., Poznyak, V., Quan, J., Rehm, J., Rintoul, A., Sharma, M., Shiffman, J., Siste, K., Ukhova, D., ... Saxena, S. (2024). The Lancet Public Health commission on gambling. *The Lancet Public Health*, 9(11), e950–e994. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00167-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00167-1)
- Wariki, W. M. V., Pali, C., & Awaludin, M. (2021). Is the WHOQoL-BREF instrument reliable for measuring the quality of life health during the Covid-19 pandemic? *Developing a Global Pandemic Exit Strategy and Framework for Global Health Security*, 56. <https://doi.org/10.26911/AB.Epidemiology.ICPH.08.2021.36>
- Winarsunu, T. (2014). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press.
- Wong, G., Zane, N., Saw, A., & Chan, A. K. K. (2013). Examining gender differences for gambling engagement and gambling problems among emerging adults. *Journal of Gambling Studies*, 29(2), 171–189. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9305-1>
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF>
- World Health Organization. (2020, January 5). *Pneumonia of unknown cause – China*. <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON229>
- Wulandari, D., Saputra, D., & Ardiansyah, Z. (2024). Mental health conditions and quality of life among online gambling college students: A descriptive study. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1409–1427. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.30206>